元 至順 建安 椿莊書院 刻本 1330

景賢射箭書籍收集之二

新編纂圖增類群書要事

事林廣記 卷之十三 後集 武藝類

南宋 西穎 **陳元靚** 等編

射藝準的 1330

新編纂圖增類群書類要事林廣記卷之十三

武藝類 陣說 射藝

後集



整理於 2010 年

目錄

一、《禮記・射義》

曰：「射之為言者，繹也，或曰舍也。繹者，各繹己之志也。故心平體正，持弓矢審固，然後可以言中矣。」

又曰：「古者天子之制，諸侯歲貢士於天子，天子試之射宮，其容体比於礼，其節比於樂，其中多者，得与於祭。數与祭而君有慶，數有慶而益地 。」

故曰：「射者，射為諸侯也。蓋男子之生，以桑弧蓬矢六，示有志於天地四方。」

審是則射豈士學之所宜略者，然射法不備，不足為善。平居無事，可以觀德，其或有事，戰則克，守則固，可以保生民而安國家，皆自此始。

二、弓箭式





腕仰在上

肘壓在下

下弰抵腋

上弰指的

目視弓上

左肩与胯對垛之中，兩腳先取四方立，後只轉，左腳尖指垛中心。此為**丁字不成，八字不就**。

左手開虎口，微鬆下三指，轉弝側卧，則上弰可隨矢直指的，下弰可抵髀骨下，此為**靡其弰**。

右手摘弦尽勢，翻手向後，要肩臂与腕一般平直，仰掌現掌紋，指不得開露，此為**壓肘仰腕**。

《射經》云：無動容，無作色，按手頤下，引之令満，取其平直。故曰：端身如榦，直臂如枝，箭發則靡(順勢倒下)其弰，壓其肘，仰其腕。胸凸背偃，皆是射之骨髓疾也。

四、　馬射總法

舍矢如破

不失其馳

身勿倨坐

目勿瞬視

緊放箭

滿開弓

目如流電

勢如追風



五、 步射病色 前漢李廣將軍校定

開弓勘手	謂前手太高，後肘低太平。
開弓提手	謂前手太低，後手高。
開弓偃弰	謂身直頭偃，前手腕仰。
兩摘	謂不一，發用力及前後分解不齊。
斫弦	謂遣箭分弓，實握不轉腕，微鬆手轉弝。
脫弝	謂手太鬆，倒提手弝。
劉弰、弰子大二件	謂下弰傳右脾。
後手約	謂手側不仰腕。
後手小	謂鈐定手不放平。
手偃、後手二件	謂遣箭不直，硬㔛弦捩手。

六、 前後手法 宋朝太尉盧宗邁釋

撥： 蘇割切， 俗作撒，說文云：側手擊物曰撥。
謂當以後手如擊物之狀，令臂与肩一般平直是也。

捩： 音列，与捌同，說文云：捩，拗也。
謂當以前手推弝，後手控弦，要如用力拗捩之狀是也

㔛：租說切，說文云：㔛，斷也。
謂當以後手摘弦，如㔛斷之狀，翻手向後，仰掌向上，令見掌紋是也。

搾：丁結切，俗作擷，說文云：搾，擲也。
謂當以前手點弰如擲物之狀，令上弰指的，下弰抵脾骨下也。

七、 持弓審固

左手垂下，微曲大指羈弝，第二第三指著力把弓箭，餘指斜籠下弰指，左腳面，曲右手當心，右臂貼肋，以大指第二第三指於節上，四指絃裏捉弰，箭筈与手齊 。

【訣曰】　持弓審固事須宜，垛在南時面向西，
右手捉弓左當弝，仍令箭筈兩相齊。

八、　舉弝撥弦

欽身微曲，注目視的，左手輪指坐腕，把弓箭如懷中吐月之勢，續以左手第二指与第三指靠心，斜入撥弦，令弓上弦傳着右肩，然後舉左腳，三移其步以取箭。

【訣曰】　舉弝撥絃橫縱腳，輪指坐腕身微欽，
上弰斜傳右肩髆 ，左手持弝橫對心。

九、　抹羽取箭

以左手三指承下緊抵箭，四指五指鈎落，上箭先舉右腳隨步合，右手指弰抵弝，以二指按箭，三指斜避箭，四指五指向裏斜鈎，左手二指三指羈簳掣箭至鏃。

【訣曰】　箭當弓弝一般齊，三實兩虛勢漸離，
小指取箭緊羈鏃，抹羽入弦无暫遲 。

十、　當心入筈

右手第二指緊控箭筈，大指捻筈當心，前手就後手捞簳入筈，左腳尖指垛，腳跟微出，右腳橫直，鞋衩對垛，淺坐箭筈，左手第二第三指坐腕羈前，双眼斜覰的 。

【訣曰】　右手二指包箭筈，兩手相迎穩入弦，
捻筈當心斜覰帖，緊膨兩膝直如衡。

十一、 鋪膊牽弦

輪指把弝推出，前手微合上弰，兩臂稍曲，不可展盡，左手輪指空，第二指過弓弝節上，大指宜緊著弓弝，屈起指節，餘指實屈鋪下前膊，左右腳膝着力，同入筈法 。

【訣曰】 前膊鋪下似推山，右指弯弓緊寇弦，
兩臂稍曲不展盡，文牽須用緩投肩。

十二、 欽身開弓

以左手第二指知鏃，弝外覷帖，側手引箭至鏃，大指靠定血盆骨為准，凡鏃与弝齊為滿，半弝之間爲貫盈，貫盈信美，難有及者，大抵歛(摒住氣息)肋腳膝着力，亦同入筈法。

【訣曰】 開弓發箭要欽身，弝外分明認帖真，
前肘上翻双膊聳，歛肋腳膝力須均。

十三、 極力遣箭

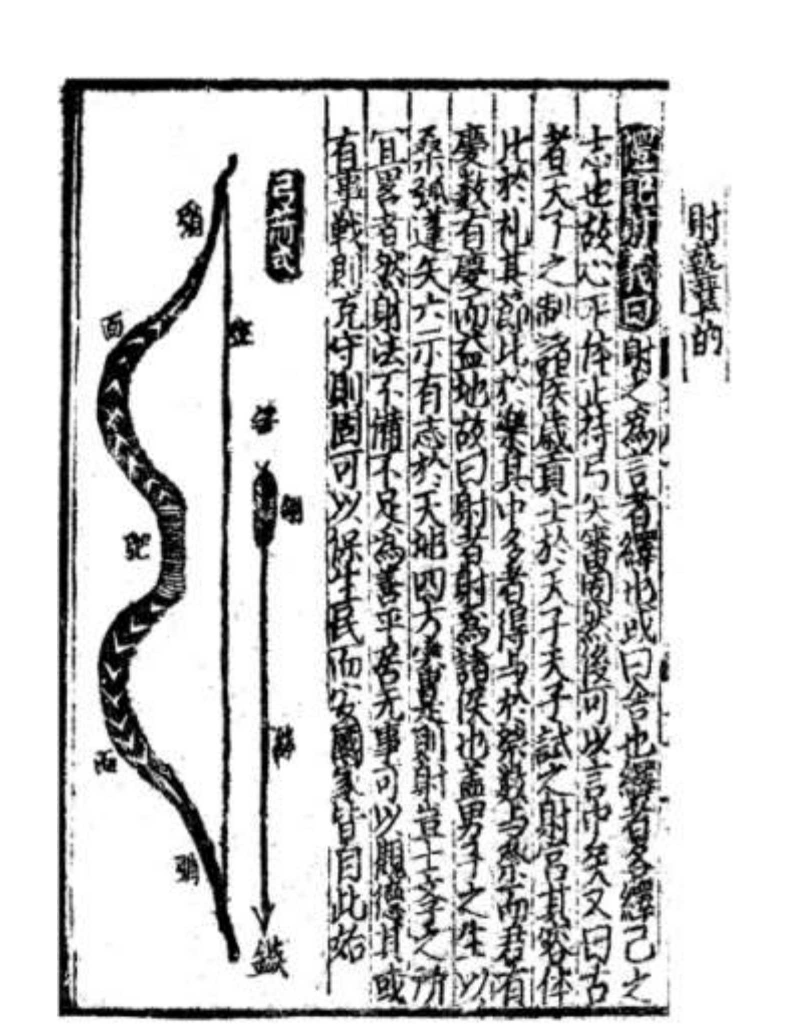
竦腰出弰，上弰畫地，下弰傳右膊，後手仰腕，極力踔後肘過肋，摘後手向後，前手猛分虎口，着力向下急捺轉腕，以第四第五指緊鈎弓弝 ，兩肩凸出，則箭力倍勁。

【訣曰】 弰去猶如搦斷弝，箭發應同撚折弦，
前弰畫鞋後靠脊，極力遣出猶自然。

十四、 捲弦入弰

後箭兩手相迎，直右手過胸，曲左手捲弦，以左第二指取箭，前脚跟聳，身稍欽，雙眼覷帖，曲右手貼肘，以左手第二第三指側手羈簳，直右手，上臂仰，腕過胸取箭。

【訣曰】　右指羈箭當胸出，左手捲弦弰靠肩，
箭已中時無動手，抹羽入筈法如前。


射藝準的

禮記射義曰射之為言者繹也或曰舍也繹者各繹己之志也故心平體正持弓矢審固然後可以言中矣又曰古者天子之制諸侯歲獻貢士於天子天子試之射宮其容體比於禮其節比於樂其中多者得與於祭數與於祭而君有慶數有慶而益地故曰射者射為諸侯也蓋男子之生以桑弧蓬矢六示有志於天地四方必實其事則射豈士之所宜畧者然射法不備不足為善平居無事可以觀德其或有事戰則克守則固可以保生民而安國家皆自此始

步射總法

目視弓上

上弰指的

下弰抵腰

肘後平下

腕仰平上

立身与鵠對射之中兩股
亦取四方立後大指左腳
大指對中心此為丁字不
成八字不就

左手開虎口微鬆下三指
轉弝側面則上弰可隨矢
直指的下弰可抵胯骨下
此為轉其弰

右手摘弦盡勢翻手向後
要肩臂与腕一般平直仰
掌見掌紋指不得開露
為箭前仰腕

射經云不患不能作色按
手腰下兒之全流眼直其平
直如曰端身如對直臂如
抹實則疾其弦聲其前
仰其臂肩乃指得者最射
之骨節也

馬射總法

勢如追風

目如流星

滿開弓

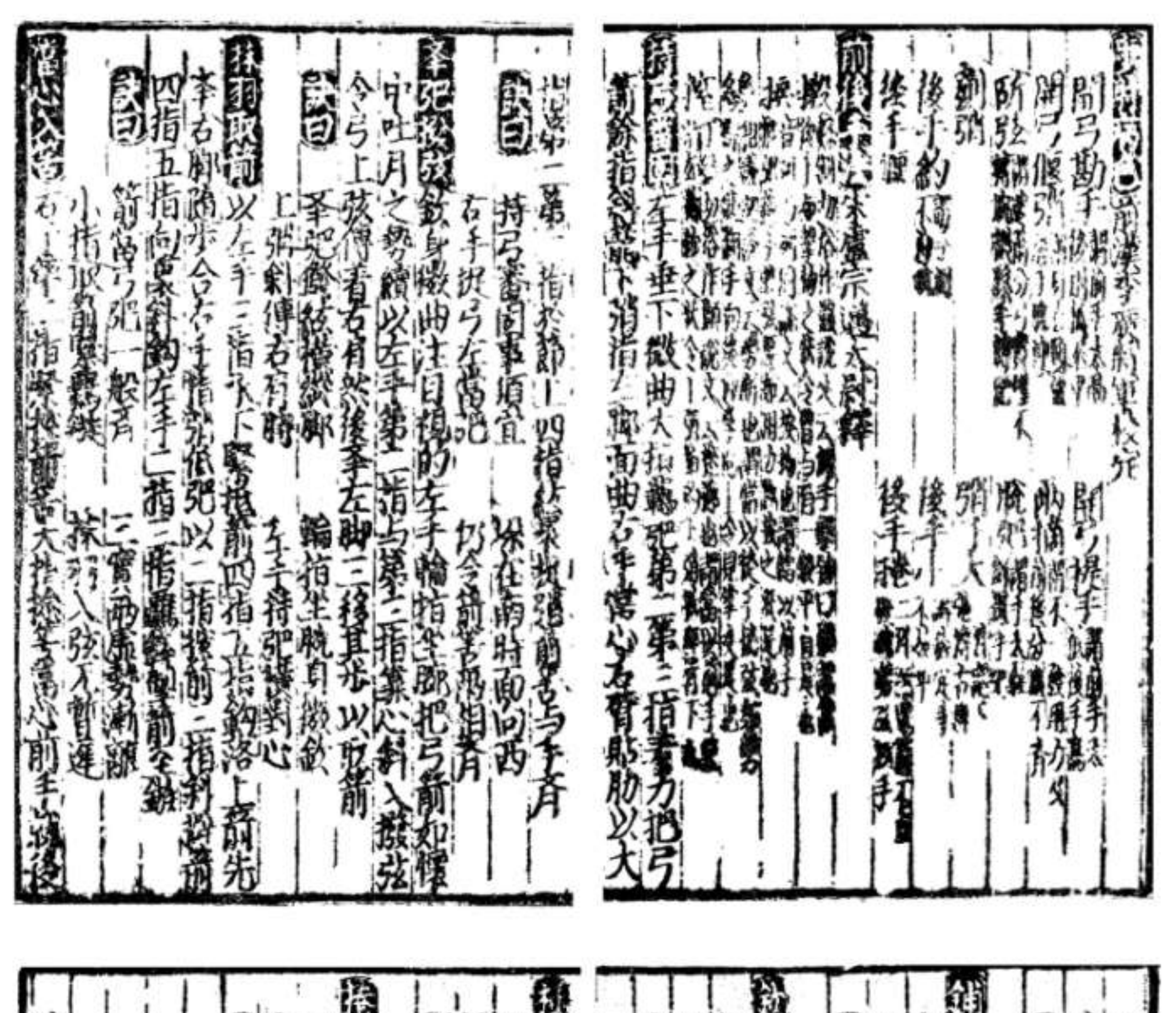
緊放箭

目勿斜視

身勿偏坐

不失其馳

舍矢如破



射家術字[illegible]

開弓勸手 [illegible] 開弓提手 [illegible]

開弓偃弰 [illegible] 兩指 [illegible]

所弦 [illegible] 撿弰 [illegible]

劉弰 弰下大 [illegible]

後手約 [illegible] 後手 [illegible]

後手譚 後手捲 [illegible]

前後[illegible]宗遵大[illegible]

[illegible]

前弓[illegible] 左手垂下微曲大指[illegible]弝第一第二指着力把弓

前餘指[illegible]下消指[illegible]面曲右手[illegible]心右背貼肋以大

指於第一第二指於節上四指[illegible]前[illegible]弓手齊肩

訣曰 持弓審固事須宜 身在兩時面向西

右手挽弓左當弝 仍令箭著與肩齊

李弝發弦 欽身微曲注目視的 左手輪指於弝把弓箭如樑

守吐月之勢 續以左手第一二指與第二指[illegible]心斜入發弦

令弓上弦 停看右肩 然後李左腳三三移其弦 以弝箭

訣曰 李弝發弦[illegible] 輪指坐腕肘微斂

上張斜傳右肩時 左手持弝[illegible]對心

林羽取箭 以左手二三指夾下[illegible]箭四指[illegible]落上齊前先

李右腳[illegible]合 右手[illegible]依弝 以二指[illegible]前 二指[illegible]

四指五指向[illegible]左手二指二指[illegible]前[illegible]

訣曰 箭[illegible]弓弝一般齊 二二[illegible]漸[illegible]

小指[illegible]箭[illegible] 入弦不[illegible]遲

當心入箭 右[illegible]指[illegible]大指[illegible]心前手[illegible]

手撥箭入[illegible]左腳 大指[illegible]腳[illegible]右腳[illegible]對垛

凌[illegible]左手第一第二指[illegible]雙眼斜[illegible]的

訣曰

右手二指包箭[illegible] 兩手相[illegible]入弦

撿[illegible]當心斜[illegible]帖 [illegible]膝[illegible]

鋪膊與[illegible] 把弝[illegible]前手[illegible]合上弰[illegible]稍曲不可展

盡左手輪指[illegible]第一二指過弓弝節上 大指[illegible]着弓弝[illegible]

起指節餘指[illegible]鋪下前膊左右腳[illegible]着力向入[illegible]法

訣曰

前膊鋪下以推[illegible] 右指[illegible]弓[illegible]弦

兩[illegible]稍曲不[illegible]盡 文[illegible]須用[illegible]有

斂身開弓 以右手第一二指[illegible]前[illegible]弝外[illegible]帖[illegible]手引[illegible]前[illegible]全鏃大

指[illegible]血[illegible]為住 凡鏃與弝齊[illegible]半弝之間為貫盈

貫盈信美難有[illegible]着[illegible]斂[illegible]腳膝着力亦同入[illegible]法

訣曰

開弓[illegible]斂身 弝外分明認帖真

前[illegible]雙[illegible] 斂[illegible]腳膝力須均

撥力[illegible] [illegible]弰上弰[illegible]下[illegible]右膊後手仰[illegible]極力

[illegible]後手向後前手[illegible]分虎口着力向[illegible]

轉腕以第四第五指[illegible]弓弝[illegible]前力[illegible]

訣曰

弰[illegible]如[illegible]斷弝 箭發[illegible]同[illegible]弦

前[illegible]後[illegible]背 極力[illegible]自然

捲弦入[illegible] 後[illegible]前兩手相[illegible]直右手[illegible]曲左手捲弦以右第

一二指取箭 前腳[illegible]身[illegible]眼[illegible]曲右手貼[illegible]以左

手第一第二指側手[illegible]直[illegible]手[illegible]取箭

訣曰

右指[illegible]前[illegible] 左手[illegible]

箭[illegible]時[illegible]手 林羽入[illegible]如前